



Everest-View Trekking

Typ: **Rundtour**
Etappen: **17**
Länge: **159.31 km**
Zeitraum: **16.10.2016 - 01.11.2016**

Gehzeit: **80:06 Stunden**
Aufstieg: **8710 Hm**
Abstieg: **8555 Hm**

Etappe 1 16.10.2016 Sonntag

Lukla- Flughafen nach Phakding

Wandern - 160 Hm Aufstieg - 386 Hm Abstieg - **02:30** Stunden Gehzeit - 7.43 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Phakding 2610m



Etappe 2 17.10.2016 Montag

Phakding - Namche Bazar

Wandern - 1062 Hm Aufstieg - 263 Hm Abstieg - **05:50** Stunden Gehzeit - 9.58 km Strecke

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m

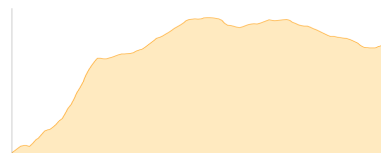


Etappe 3 18.10.2016 Dienstag

Namche Bazar - Khunde - Khumjung

Wandern - 460 Hm Aufstieg - 130 Hm Abstieg - **02:35** Stunden Gehzeit - 4.73 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Khunde 3862m - Khumjung 3970m



Etappe 4 19.10.2016 Mittwoch

Khumjung - Dhole

Wandern - 800 Hm Aufstieg - 500 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 7.64 km Strecke

Khumjung 3970m - Dhole 4200m

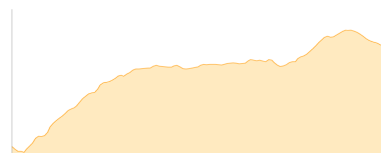


Etappe 5 20.10.2016 Donnerstag

Dhole - Macchermo

Wandern - 460 Hm Aufstieg - 130 Hm Abstieg - **02:35** Stunden Gehzeit - 4.97 km Strecke

Dhole 4200m - Macchermo 4410m

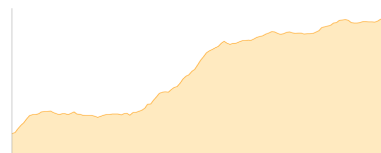


Etappe 6 21.10.2016 Freitag

Macchermo - Goyko

Wandern - 444 Hm Aufstieg - 83 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 7.05 km Strecke

Macchermo 4410m - Goyko 4790m





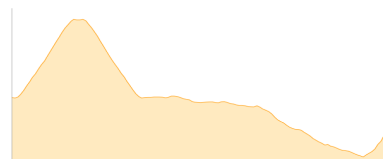
Everest-View Trekking

Etappe 7 22.10.2016 Samstag

Goyko - Goyko Ri - Goyko - Chhamthyang

Wandern - 615 Hm Aufstieg - 966 Hm Abstieg - **06:30** Stunden Gehzeit - 9.96 km Strecke

Goyko 4790m - Goyko Ri 5360m - Goyko 4790m - Chhamthyang 4590m

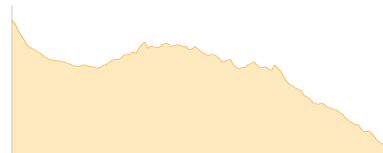


Etappe 8 23.10.2016 Sonntag

Chhamthyang - Phortse

Wandern - 300 Hm Aufstieg - 767 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 9.8 km Strecke

Chhamthyang 4590m - Phortse 3810m

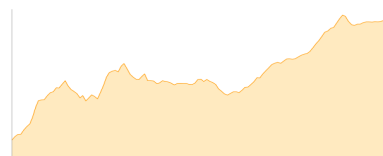


Etappe 9 24.10.2016 Montag

Phortse - Pheriche

Wandern - 736 Hm Aufstieg - 360 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 10.99 km Strecke

Phortse 3810m - Pheriche 4250m

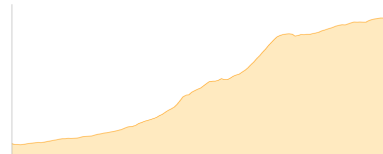


Etappe 10 25.10.2016 Dienstag

Pheriche - Lobuche

Wandern - 650 Hm Aufstieg - 18 Hm Abstieg - **04:45** Stunden Gehzeit - 6.98 km Strecke

Pheriche 4250m - Lobuche 4910m

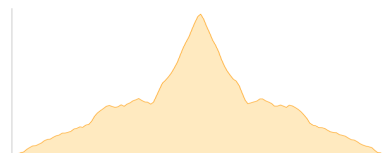


Etappe 11 26.10.2016 Mittwoch

Lobuche - Gorak Shep - Kalar Patthar - Gorak Shep - Lobuche

Hochalpin - 840 Hm Aufstieg - 840 Hm Abstieg - **05:35** Stunden Gehzeit - 12.25 km Strecke

Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m - Kalar Patthar 5566m - Gorak Shep 5180m - Lobuche 4910m



Etappe 12 27.10.2016 Donnerstag

Lobuche - Dingboche - Chukung

Wandern - 444 Hm Aufstieg - 601 Hm Abstieg - **04:35** Stunden Gehzeit - 12.27 km Strecke

Lobuche 4910m - Dingboche 4340m - Chukung 4730m

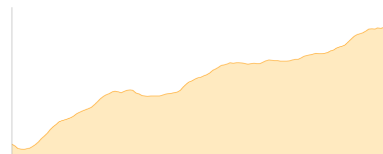


Etappe 13 28.10.2016 Freitag

Chukung - Island Peak Base Camp

Hochalpin - 377 Hm Aufstieg - 33 Hm Abstieg - **02:56** Stunden Gehzeit - 7.22 km Strecke

Chukung 4730m - Island Peak Base Camp 5087m





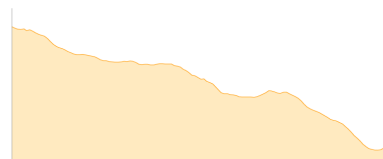
Everest-View Trekking

Etappe 14 29.10.2016 Samstag

Island Peak Base Camp - Chukung

Wandern - 33 Hm Aufstieg - 370 Hm Abstieg - **02:20** Stunden Gehzeit - 7.22 km Strecke

Island Peak Base Camp 5087m - Chukung 4730m

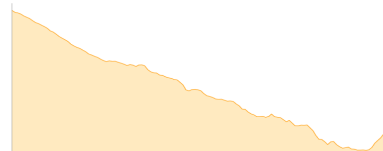


Etappe 15 30.10.2016 Sonntag

Chukung - Dingboche - Tengboche- Monastery

Hochalpin - 257 Hm Aufstieg - 1094 Hm Abstieg - **05:30** Stunden Gehzeit - 14.74 km Strecke

Chukung 4730m - Dingboche 4340m - Tengboche, Monastery 3860m

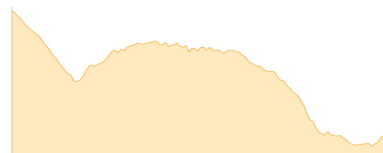


Etappe 16 31.10.2016 Montag

Tengboche- Monastery - Namche Bazar - Monjo

Wandern - 516 Hm Aufstieg - 1492 Hm Abstieg - **08:20** Stunden Gehzeit - 14.34 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Namche Bazar 3440m - Monjo 2835m

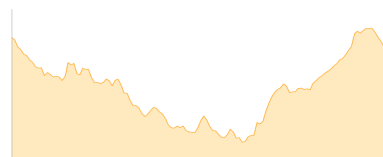


Etappe 17 01.11.2016 Dienstag

Monjo - Lukla- Flughafen

Wandern - 556 Hm Aufstieg - 522 Hm Abstieg - **05:05** Stunden Gehzeit - 12.13 km Strecke

Monjo 2835m - Lukla, Flughafen 2782m





Everest-View Trekking

Mögliche Unterkünfte

Namche Bazar 3440 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Pheriche 4250 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Lobuche 4910 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Gorak Shep 5180 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Monjo 2835 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -